Am Anfang kann der Sex sogar prickelnd sein und sich schön anfühlen. Vielleicht bist du dann verwirrt und weißt nicht, was du denken sollst. Aber bei sexuellem Missbrauch wird sich etwas definitiv nicht richtig anfühlen. Dann musst du dich nur auf deine Gefühle verlassen:

Nur du bestimmst, was mit deinem Körper geschieht!

Vielleicht wird dir eingeredet, das Geschehene als Geheimnis zu behandeln. Lass dich nicht einschüchtern. Aber, wenn du körperlich oder seelisch leidest, darfst du daraus kein Geheimnis machen; vor allem nicht, wenn du folgendes fühlst oder tust:

- du fühlst dich traurig, wertlos und isolierst dich
- du lehnst deinen eigenen Körper ab, du findest die Körper anderer eklig
- du bist häufig unkonzentriert, vor allem in der Schule
- du kannst nicht mehr normal schlafen oder essen
- du fügst dir selbst Schmerzen zu, verletzt deinen eigenen Körper absichtlich
- du hast Angst vor den eigenen Gefühlen, traust dir selbst nicht mehr
- vielleicht greifst du auch zu Alkohol oder Drogen

Sexueller Missbrauch passiert vielen Mädchen und jungen Frauen. Du bist nicht allein! Wichtig ist, dass du dich jemandem anvertraust. Such dir Hilfe bei einer Person, der du vertraust. Sollte dir beim ersten Mal nicht geglaubt werden: versuch es weiter!
Vielleicht bist du aber auch selbst die Vertrauensperson, die eingeweiht wurde, und weißt nicht weiter.
In jedem Fall findest du bei den nachfolgenden Beratungsstellen jederzeit Rat und Hilfe, auch ohne deinen Namen zu nennen. Wir helfen dir gerne, ohne irgend etwas ohne dich zu entscheiden. Wir sind für dich da!

Beratungsstellen des Jugendamtes für Eltern, Kinder und Jugendliche
Wambolter Hof 8, 64625 Bensheim
Telefon 06251-84600
familie@beratungsstelle-bhm.de

Blücherstraße 26, 68623 Lampertheim
Telefon 06206-910411
sekretariat@eb-lampertheim.de

Beratungsstelle des Caritasverbandes
Bensheimer Weg 16, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-990115
eb@caritas-bergstrasse.de

Vitos kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz Heppenheim
Darmstädter Straße 13, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-93333
sekretariatambhp@vitos-riedstadt.de

pro familia
Promenadenstraße 14, 64625 Bensheim
Telefon 06251-6 81 91
bensheim@profamilia.de

Diakonisches Werk Bergstraße
Riedstraße 1, 64625 Bensheim
Telefon 06251-1072-0
kontakt@diakoniebergstrasse.de

Staatliches Schulamt für den Landkreis Bergstraße und den Odenwaldkreis
Weiherhausstraße 8c, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-9964-214
claudia.dickhaeuser@hp.ssa.hessen.de

Wildwasser Darmstadt e.V.
Hauptstraße 81, 64625 Bensheim
Telefon 06251-7057885
info@wildwasser-darmstadt.de

Dieser Flyer ist mit Unterstützung des Arbeitskreises gegen sexuelle Ausbeutung und Gewalt an Kindern und Jugendlichen in Groß-Gerau entstanden. ViSdP: Veronika Rosenthal

Arbeitskreis »Gegen sexuellen Missbrauch im Kreis Bergstraße«

Mit mir nicht!

Informationen gegen sexuellen Missbrauch für Mädchen

Mädchen

Liebe Susanne, Anna, Aysel

oder wie immer du heißen magst!
Dieser Flyer zum Thema »sexuelle Ausbeutung und Gewalt«
ist von uns für Mädchen und junge Frauen geschrieben worden und richtet sich an dich, wenn ...

- du dich informieren willst
- du selbst betroffen bist
- du jemanden kennst, der betroffen ist

Zärtlichkeiten austauschen gehört zu den schönsten Dingen der Welt.

Allerdings kann es auch sein, dass jemand zärtlich zu dir ist, ohne dass du das willst. Sollte das passieren, dann lass dir das nicht gefallen. Was sich nicht richtig anfühlt, ist nicht o.k. für dich!

Wenn du gegen deinen Willen zu Zärtlichkeiten gezwungen wirst, nennt man das sexuellen Missbrauch. Leider werden viele Mädchen sexuell missbraucht. Die Täter sind meist Männer oder ältere Jungen, die du kennst oder mit denen du verwandt bist. Selten sind es ganz fremde Personen! Täter können zum Beispiel sein:

- Väter, Stiefväter, Partner der Mutter, Großväter
- ältere Geschwister und Verwandte
- andere bekannte Personen aus der Schule, dem Verein, der Nachbarschaft ...

Sexueller Missbrauch fängt oft **ganz harmlos** an:
Die Täter gewinnen erst einmal dein Vertrauen, um später Dinge mit dir zu tun, die dir unangenehm sind. Das kann nur einmal, aber auch wochen-, monate- oder sogar jahrelang passieren. Dabei können die dir unangenehmen Handlungen zum Beispiel sein:

- Anfängliche Blicke oder Äußerungen über deine Brust, deinen Po, etc., die mit Küssen oder anderen körperlichen Berührungen weitergehen
- Erwachsene oder ältere Jungen, die sich nackt vor dir zeigen und vor deinen Augen an sich rumspielen oder Sex mit sich oder jemand anderem haben
- Erwachsene zeigen dir pornographische Bilder, Hefte oder Filme oder sie wollen Nacktfotos oder Filme mit dir machen
- Jemand fasst gegen deinen Willen dein Gesicht, Körper, Po oder Scheide an oder zwingt dich, das bei jemand anderem zu tun
- Jemand will – obwohl du es nicht magst – mit Fingern, der Zunge, dem Penis oder anderen Gegenständen in deinen Mund oder deine Scheide eindringen
- Jemand verbreitet intime Fotos von Dir per Handy oder im Internet oder möchte welche von Dir z.B. im Chat erhalten

Am Anfang kann der Sex sogar prickelnd sein und sich schön anfühlen. Vielleicht bist du dann verwirrt und weißt nicht, was du denken sollst. Aber bei sexuellem Missbrauch wird sich etwas definitiv nicht richtig anfühlen. Dann verlass Dich auf dein Gefühl:

Nur du bestimmst, was mit deinem Körper geschieht!

Vielleicht wird dir eingeredet, das Geschehene als Geheimnis zu behandeln. Lass dich nicht einschüchtern: Wenn du körperlich oder seelisch leidest, darfst du daraus kein Geheimnis machen; vor allem dann nicht, wenn folgendes der Fall ist:

- du fühlst dich traurig, wertlos und isolierst dich
- du lehnst deinen eigenen Körper ab, du findest die Körper anderer eklig
- du bist häufig unkonzentriert, vor allem in der Schule
- du kannst nicht mehr normal schlafen oder essen
- du fügst dir selbst Schmerzen zu, verletzt deinen eigenen Körper absichtlich
- du hast Angst vor den eigenen Gefühlen, traust dir selbst nicht mehr
- vielleicht greifst du auch zu Alkohol oder Drogen

Sexueller Missbrauch passiert vielen Jungen. Du bist nicht allein! Wichtig ist, dass du dich jemandem anvertraust. Such dir Hilfe bei einer Person, der du vertraust. Sollte dir beim ersten Mal nicht geglaubt werden: versuch es weiter!

Vielleicht bist du aber auch selbst die Vertrauensperson, die eingeweiht wurde, und weißt nicht weiter.

In jedem Fall findest du bei den nachfolgenden Beratungsstellen jederzeit Rat und Hilfe, auch ohne deinen Namen zu nennen. Wir helfen dir gerne, ohne irgend etwas ohne dich zu entscheiden. Wir sind für dich da!

Beratungsstellen des Jugendamtes für Eltern, Kinder und Jugendliche
Wambolter Hof 8, 64625 Bensheim
Telefon 06251-84600
familie@beratungsstelle-bhm.de

Blücherstraße 26, 68623 Lampertheim
Telefon 06206-910411
sekretariat@eb-lampertheim.de

Beratungsstelle des Caritasverbandes
Bensheimer Weg 16, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-990115
eb@caritas-bergstrasse.de

Vitos kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz Heppenheim
Darmstädter Straße 13, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-93333
sekretariatambhp@vitos-riedstadt.de

pro familia
Promenadenstraße 14, 64625 Bensheim
Telefon 06251-6 81 91
bensheim@profamilia.de

Diakonisches Werk Bergstraße
Riedstraße 1, 64625 Bensheim
Telefon 06251-1072-0
kontakt@diakoniebergstrasse.de

Staatliches Schulamt für den Landkreis Bergstraße und den Odenwaldkreis
Weiherhausstraße 8c, 64646 Heppenheim
Telefon 06252-9964-214
claudia.dickhaeuser@hp.ssa.hessen.de

Wildwasser Darmstadt e.V.
Hauptstraße 81, 64625 Bensheim
Telefon 06251-7057885
info@wildwasser-darmstadt.de

Dieser Flyer ist mit Unterstützung des Arbeitskreises gegen sexuelle Ausbeutung und Gewalt an Kindern und Jugendlichen in Groß-Gerau entstanden. ViSdP: Veronika Rosenthal

Arbeitskreis »Gegen sexuellen Missbrauch im Kreis Bergstraße«

Mit mir nicht!

Informationen gegen sexuellen Missbrauch für Jungen

Jungen

Lieber Michael, Tom, Mehmet

oder wie immer du heißen magst!
Dieser Flyer zum Thema »sexuelle Ausbeutung und Gewalt«
ist von uns für Jungen und junge Männer geschrieben worden und richtet sich an dich, wenn ...

- du dich informieren willst
- du selbst betroffen bist
- du jemanden kennst, der betroffen ist

Zärtlichkeiten austauschen gehört zu den schönsten Dingen der Welt.

Allerdings kann es auch sein, dass dich jemand gegen deinen Willen dazu zwingt. Sollte dir das passieren, dann wehre dich! Was gegen deinen Willen geschieht, ist nicht o.k. für dich!

Wenn du gegen deinen Willen zu Zärtlichkeiten oder Sex gezwungen wirst, nennt man das sexuellen Missbrauch. Leider werden viele Jungen jeden Alters sexuell missbraucht. Die Täter sind meistens ältere Verwandte oder Personen, die du kennst, zum Beispiel:

- Väter, Stiefväter, Partner der Mutter, Großväter
- Mütter, Stiefmütter
- ältere Geschwister und Verwandte
- andere bekannte Personen aus der Schule, dem Verein, der Nachbarschaft ...

Sexueller Missbrauch fängt oft **ganz harmlos** an:
Die Täter gewinnen erst einmal dein Vertrauen, um später Dinge mit dir zu tun, die dir unangenehm sind. Das kann nur einmal, aber auch wochen-, monate- oder sogar jahrelang passieren. Sexueller Missbrauch kann dabei z.B. sein:

- Blicke, Berührungen und Zärtlichkeiten, die du nicht willst oder die du komisch findest
- Du sollst zusehen, wie Erwachsene an sich rumspielen oder wie sie Sex haben
- Erwachsene zwingen dich, dir Pornofilme oder -bilder anzusehen oder du wirst selbst nackt gefilmt oder fotografiert
- Jemand will gegen deinen Willen dein Gesicht, Körper, Penis, Hoden oder Po anfassen, küssen oder lecken oder du wirst gezwungen, das bei jemand anderem zu tun
- Jemand missbraucht deinen Mund oder Po zum Geschlechtsverkehr oder zwingt dich, das bei jemand anderem zu tun
- Du sollst mit einer Frau oder einem Mädchen Sex haben und in ihre Scheide eindringen
- Jemand verbreitet intime Fotos von Dir per Handy oder im Internet oder möchte welche von Dir z.B. im Chat erhalten